

家族の笑顔が何十年後も続く ために 生活習慣を一から見直そう!

いつまでも
健康・笑顔
新聞

発行者

草ヶ江 小学校
5年 5組
田中陶子

?生活習慣病とは?

がんや脳卒中、糖尿病、
心筋梗塞などがある。
とくに脳卒中や心筋
梗塞は症状が重く、
脳卒中は日本人の
死因の第3位を占め
ている。

わたしは4人家族で、いつ
も、笑顔で平和な日々をすご
しています。しかし、生活習
慣をみてみると、弟と私は、
ゲームや動画を見たり、すい
みんも充分にとれていなかっ
たりと、あまりよくない生活
習慣です。母は、仕事がいそ
がしくてすいみん時間短かい
です。このままだと、何十年
後、家族が生活習慣病になっ
てしまうかもしれません。
そうならないために何が大
切か、おが家の健康づくり法
をまとめました。

生活習慣病になりやすい習慣

- かたよった食事
- 運動不足
- きつえん
- 過度な飲酒・ストレス
- すいみん不足
- こんな生活になっていない?

わが家の健康づくり法

その一、家族全員テニ
スをしている。定期的に
運動をすることで、運動
不足をふせげる。階段を
使ったり、縄とびやスト
ンチもおすすすめです。
その二、きなこバナナ豆乳
作り方はかん単で、ま
なこ、バナナ、豆乳を
ミキサーで混ぜるだけ。食物
せんいタンパク質が豊富で
腸内環境の改善や美肌効果
筋肉維持、疲労回復などの効
果がある。

編集後記

今回生活習慣病につい
て調べて、生活習慣病の
おそろしさを知り、お父
さんとお母さんにたくさ
んすいみんをとほし
いので、家の手伝いをが
んばろうと思いました。

運動をたくさんして、
いつまでも健康で長生きして
ほしいです。
だから、お父
さんは、栄養が
豊富な食事をと
たり、筋トレや

糖尿病とは?

わたしのお父
さんは、少し前
に糖尿病と診断
されました。糖
尿病は、完全に
治すことはでき
ないけど、食事
面と運動面を気
をつけてれば、健
康な人と同じよ
うに生活するこ
とができます。